



SERVICE

BSO

IM SPORT

BSO TrainerInnenfortbildung

**Emotionen von SportlerInnen erkennen,
verstehen und beeinflussen**

Samstag, 20. Oktober 2018, 10:00 bis 16:30 Uhr

Universität Salzburg, IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft,
Rifer Schlossallee 49, 5400 Hallein/Rif, Salzburg

Vortragende: ExpertInnen aus der Schweiz und Österreich



© iStock.com/Nikola1988



© iStock.com/kasipat

Veranstaltet von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) in Kooperation mit dem Bundesnetzwerk Sportpsychologie (ÖBS).

 **Bundesministerium**
Öffentlicher Dienst
und Sport

AUSTRIAN SPORTS
Bundes-Sport GmbH



BSO Trainerfortbildung, SA, 20.10.2018

Universität Salzburg, IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft, Rifer Schlossallee 49, 5400 Hallein/Rif

"Emotionale Prozesse im Sport erkennen, verstehen und beeinflussen"

Emotionen und Sport sind unzertrennlich miteinander verbunden. Emotionen bewegen uns und sind in kaum einem Bereich so stark ausgeprägt und mitreißend wie im Sport. SportlerInnen sind zahlreichen Wechselbädern der Gefühle ausgesetzt und TrainerInnen stehen mitunter überfordert und teilweise machtlos diesen gegenüber. Emotionen der SportlerInnen wirken somit auf TrainerInnen und umgekehrt. Welche Emotionen wir erleben und wie sie unser Verhalten und Denken beeinflussen, hängt einerseits von aktuellen Faktoren wie Sieg oder Niederlage ab, hat aber auch sehr viel mit unseren Erfahrungen zu tun. Sie zeigen, was uns wichtig und wertvoll ist eben so spontan auf, wie das, was wir verabscheuen und missachten. Dabei können sich Fragen an den/die TrainerIn ergeben in wieweit soll ich Emotionen unterdrücken oder nutzen? Was machen Emotionen in der Gegenübertragung mit ganzen Gruppen wie im Mannschaftssport? Und wie kann ich als TrainerIn im Sinne meines/r SportlerIn bestmöglich unterstützen?

ExpertInnen aus dem Österreichischen Bundesnetzwerk Sportpsychologie gehen der Frage nach, in welchem Bezug Denken, Emotionen und Verhalten stehen, und wie Emotionen im Rahmen des Lernens genutzt und optimiert werden können, dies sowohl für den Bereich des Einzel- und des Mannschaftsports.

Diese und weitere Fragen versucht die TrainerInnenfortbildung am 20.10.2018 in Kooperation mit dem Österreichischen Bundesnetzwerk Sportpsychologie mit ausgewählten ReferentInnen aus der Sportpsychologie zu beantworten.

Programmablauf

Emotionale Prozesse im Sport erkennen, verstehen und beeinflussen

Samstag, 20. Oktober 2018, 10.00 – 16.30 Uhr
Universität Salzburg, IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft,
Rifer Schlossallee 49, 5400 Hallein/Rif

Max. Teilnehmerzahl: 90 Personen

Ab 09.30 Uhr	Anmeldung Großer Hörsaal, 1. Stock
10.00 Uhr	Begrüßung VertreterInnen von BSO & ÖBS
10.05 Uhr	Grundlagen zu Emotionen im Sport und ihre Auswirkung auf erfolgreiches Lernen Univ. Prof. Dr. Günter Amesberger, Sportpsychologe, Universität Salzburg, Österreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie
10.50 Uhr	Emotionen in der Arbeit mit Kinder und Jugendlichen Dr. Hanspeter Gubelmann, Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP, ETH Zürich und Trainer Swiss Olympic
11.50 Uhr	Diskussion und Fragen an die beiden Referenten
12.00	Mittagspause
13.00 - 14.30	Parallele Workshops A, B und C (Räume werden vor Ort bekannt gegeben), max. 30 Personen pro Workshop
	Workshop A Tools für TrainerInnen zur Steuerung emotionaler Prozesse im Kindes- und Jugendalter Dr. Hanspeter Gubelmann, Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP, ETH Zürich und Trainer Swiss Olympic

Workshop B

Emotionsregulation in Teams

Mag. Simon Brandstätter, Sportpsychologe, Wien, ÖFB U16

Workshop C

Emotionsregulation: Angenommen du schickst den Champion in dir an den Start, woran würde dies sichtbar?! - Emotionen reframe, switchen, trainieren und steuern?

Dr. Patrick Bernatzky, Mental Coach, Sportpsychologisches Kompetenzzentrum Salzburg (ÖBS), Olympic Coach Pyeongchang

14.30 Uhr **Pause**

15.00 Uhr Wiederholung der Workshops A, B und C

16.30 Uhr Ende der Veranstaltung

Die Mitnahme von bequemer Kleidung wird empfohlen!

Eine TrainerInnenfortbildung der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) in Kooperation mit dem Bundesnetzwerk Sportpsychologie (ÖBS)

